

Inhalt

Phase 1: Die radikale Bestandsaufnahme	3
Die Anatomie der Falle - Warum Sie feststecken	3
Der Kassensturz - Schluss mit dem Blindflug	5
Der körperliche Kassensturz - Die unbezahlte Rechnung	8
Phase 2: Der wasserdichte Exit-Plan	12
Die Notbremse - Wenn der Körper stoppt	12
Übergangsmodelle - Sabbatical, Teilzeit, Altersteilzeit	14
Der Trennungsweg - Aufhebungsvertrag und Abfindung	17
Der 100-Tage-Plan - Etappenziele ohne Druck	21
Phase 3: Die Konstruktion des Plan B	26
Die Entgiftungsphase - Identität ohne Visitenkarte	26
Den neuen Weg designen	29
Der Realitätsabgleich - Testballon und Startschuss	34

Phase 1: Die radikale Bestandsaufnahme

Die Anatomie der Falle - Warum Sie feststecken

Montag, 6:12 Uhr, der Wecker klingelt. Noch bevor die Augen richtig offen sind, läuft im Kopf schon die Liste durch: das Meeting um neun, die Zahlen bis Mittwoch, die Mails, die sich über Nacht angesammelt haben. Sie bleiben ein paar Sekunden liegen, länger als nötig. Dann stehen Sie auf, duschen, fahren los. Der Job wird gemacht, wie er seit dreißig Jahren gemacht wird, zuverlässig und pünktlich und niemand in der Firma merkt, was der Weg dorthin inzwischen kostet.

Am Wochenende hatten Sie sich vorgenommen, endlich mal in Ruhe zu schauen, was der Arbeitsmarkt so hergibt. Der Laptop stand offen, die Absicht war da. Passiert ist nichts. Der Abend lief wie jeder andere, Serie an, Handy daneben, irgendwann müde ins Bett. Am Montag ist die Absicht verpufft, als wäre sie nie da gewesen. Dieses Muster wiederholt sich seit Monaten, vielleicht seit Jahren und es ist der eigentliche Gegner in diesem Buch. Ihr Arbeitgeber hält Sie nicht fest. Der Kalender hält Sie nicht fest. Das, was Sie festhält, sitzt zwischen der Absicht am Samstag und der Untätigkeit am Sonntag.

Dahinter steckt ein Mechanismus, der sich beschreiben lässt. Drei Kräfte wirken gleichzeitig und jede einzelne wäre für sich beherrschbar. Die erste ist Erschöpfung, die Sorte, die kein Wochenende mehr ausgleicht und nach zwei Wochen Urlaub am dritten Bürotag wieder da ist. Die zweite ist Sinnleere, weil die Arbeit irgendwann aufgehört hat, sich nach etwas anzufühlen, das zählt und seitdem nur noch durchläuft. Die dritte ist Existenzangst, die Vorstellung, dass mit dem Ende dieses Gehalts der Boden wegbricht. Diese Kombination heißt in diesem Buch Paralyse-Mechanismus und sie erklärt, warum Wissen allein nichts ändert.

Der Punkt daran ist der Zusammenhang zwischen den drei Kräften. Erschöpfung frisst die Energie, die eine Veränderung kosten würde, also verschiebt sich der Aufwand nach hinten. Die Sinnleere nimmt die Motivation weg, den Aufwand trotzdem zu treiben, denn wer nichts mehr fühlt, kämpft auch nicht. Und die Existenzangst sorgt dafür, dass jeder Gedanke an eine Alternative sofort mit dem schlimmsten Szenario beantwortet wird, bevor er überhaupt zu Ende gedacht ist. Sie könnten heute aufschreiben, was sich ändern müsste, präzise und vollständig und würden morgen früh trotzdem wieder ins Auto steigen. Der Mechanismus arbeitet nicht gegen Ihren Verstand. Er umgeht ihn.

Für den Zustand, in dem Sie feststecken, passt ein Bild besser als jede Analyse: der goldene Käfig. Das Gehalt kommt jeden Monat pünktlich, die Position hat Gewicht, die Kollegen kennen Sie seit Jahren, das ganze Konstrukt trägt die Familie mit. Diese Sicherheit ist es, die die Tür verschließt. Einen Käfig aus Blech würde jeder sofort verlassen wollen, weil er nichts bietet, was den Verlust ausgleicht. Beim goldenen ist

es umgekehrt: Er gibt genug her, dass ein Ausstieg sich anfühlt wie mutwillige Zerstörung von etwas Funktionierendem. Das Bild taucht im Rest des Buches wieder auf, ab hier ohne neue Herleitung.

Zwei Überzeugungen halten die Tür zusätzlich zu und beide werden nie überprüft. Über 50 hat man auf dem Arbeitsmarkt keine Chance mehr, das ist die eine. Ohne dieses Gehalt ist binnen kürzester Zeit alles weg, das ist die andere. Beide Sätze werden geglaubt wie Naturgesetze und weil sie nie nachgerechnet werden, bleiben sie unangreifbar. Aus einer ungeprüften Angst wird Stillstand und Stillstand fühlt sich nach einer Weile an wie eine Entscheidung, obwohl nie eine getroffen wurde.

Die erste Überzeugung hält der Datenlage nicht stand. Von den 55- bis 64-Jährigen in Deutschland waren zuletzt rund 74 Prozent erwerbstätig, deutlich mehr als im Schnitt der Industrieländer, wo der Wert bei etwa 68 Prozent liegt. Noch aussagekräftiger ist die Bewegung: Bei den 60- bis 64-Jährigen lag die Erwerbsquote 2010 bei rund 50 Prozent, 2023 bei 63 Prozent. Der Anteil der Älteren im Arbeitsleben steigt seit über einem Jahrzehnt. Dazu kommt die Demografie. Rund 80.000 Menschen gehen in Deutschland Monat für Monat in Rente, insgesamt verlassen in den nächsten Jahren mehrere Millionen Beschäftigte den Arbeitsmarkt. Diese Lücke lässt sich nicht mit Berufseinsteigern schließen, dafür wurden vor zwanzig und dreißig Jahren schlicht zu wenige Kinder geboren. In der Industrie ist inzwischen ein Viertel der Belegschaft über 55.

Ehrlicherweise gehört die andere Seite dazu, denn ohne sie wäre das hier Schönfärberei. Im Januar 2026 meldeten laut ifo-Institut 22,7 Prozent der Betriebe einen Fachkräftemangel, der niedrigste Wert seit fünf Jahren. Die Konjunktur hat den Markt entspannt, in manchen Bereichen übernimmt Software Aufgaben, die vorher Menschen gemacht haben. Der Arbeitsmarkt ist kein Selbstbedienungsladen für Fünfzigjährige. In über 160 Berufen fehlen trotzdem qualifizierte Leute, dauerhaft und unabhängig von der Konjunktur und dreißig Jahre Erfahrung sind dort ein Argument und kein Makel. Die richtige Frage lautet also nicht, ob Sie mit 52 noch eine Chance haben. Sie lautet, wo genau.

Trotzdem hält sich der Mythos vom alten Eisen und das hat einen nachvollziehbaren Grund. Eine einzige Erfahrung schlägt im Kopf jede Statistik. Die Stellenanzeige, in der „junges, dynamisches Team“ stand. Der Bekannte, der mit 55 gegangen ist und ein Dreivierteljahr gesucht hat. Der Satz aus einem Personalgespräch vor zehn Jahren, der bis heute sitzt. Diese Erfahrungen sind real, sie sind nur nicht repräsentativ. Ihr Kopf baut daraus eine allgemeine Regel, weil das billiger ist, als jeden Fall einzeln zu prüfen. Im Alltag ist diese Abkürzung meistens praktisch. Bei einer Entscheidung über die nächsten fünfzehn Jahre Ihres Lebens ist sie teuer, weil die Regel jede weitere Prüfung verhindert. Was geklärt scheint, schaut sich niemand nochmal an.

Die zweite Überzeugung, die Angst vor dem finanziellen Absturz, lässt sich mit Argumenten nicht anfassen. Sie hat keine Zahl, an der man sie packen könnte und deshalb ist sie so wirksam. Fragen Sie sich einmal, was Ihre Familie im Monat

tatsächlich zum Leben braucht. Nicht das Nettogehalt, das Sie kennen. Die Summe, unter die es nicht geht, wenn das Auto stehen bleibt und der zweite Urlaub gestrichen wird. Die meisten Menschen können diese Zahl nicht nennen, auch nach dreißig Berufsjahren nicht. Sie kennen ihr Gehalt und ihren Kontostand und dazwischen liegt ein blinder Fleck, in dem die Angst sich einrichtet. Eine Angst ohne Zahl kann jede beliebige Größe annehmen und sie nimmt immer die größte.

Was das Aussitzen zusätzlich kostet, jenseits von Euro, bekommt in Kapitel 3 eine eigene Rechnung. An dieser Stelle reicht die Feststellung, dass dieser Preis in keiner Gehaltsabrechnung auftaucht und deshalb im Kopf nicht mitläuft, wenn Sie Bleiben gegen Gehen abwägen. Ihre Rechnung ist bisher unvollständig, und zwar auf beiden Seiten.

Der nächste Schritt ist unspektakulär und dauert einen Abend. Sie holen die letzten drei Kontoauszüge, den Kreditvertrag und die Renteninformation aus dem Ordner und legen alles auf den Küchentisch. Kein Entschluss, keine Kündigung, keine Ansage an irgendwen. Nur Papier und ein Taschenrechner. Danach wissen Sie, welche der beiden Ängste, die Sie im Käfig halten, echt ist und welche nur laut. Suchen Sie die Unterlagen heute Abend zusammen, das nächste Kapitel rechnet mit Ihnen.

Der Kassensturz - Schluss mit dem Blindflug

Die Zahl, vor der Sie sich fürchten, existiert nicht. Sie haben sie nie gerechnet, nie aufgeschrieben, nie gegen Ihre Kontoauszüge gehalten. Trotzdem bestimmt sie seit Jahren Ihre größte Lebensentscheidung. Der Satz „ohne dieses Gehalt geht es nicht“ steht in Ihrem Kopf wie eine Bilanzsumme und dahinter liegt nichts als ein Gefühl, das sich irgendwann als Tatsache verkleidet hat.

Das hat einen simplen Grund: Ihr Gehalt kam dreißig Jahre lang zuverlässig und wer nie knapp bei Kasse war, muss nie nachrechnen. Der Kontostand am Monatsende war grün, die Rate ging ab, das reichte als Information. Ein Kassensturz ist Arbeit ohne unmittelbaren Nutzen, solange alles läuft. Also wurde er nie gemacht und die Lücke, die dadurch entstand, füllt jetzt die Angst.

Dieses Kapitel schließt die Lücke mit vier Rechnungen. Sie brauchen dafür die Kontoauszüge der letzten drei Monate, Ihren Kreditvertrag, Ihre Renteninformation und zwei Stunden am Küchentisch. Kein Beraterhonorar, keine Software, keine Fachkenntnis. Wer bis hierhin gelesen hat, kann die vier Rechnungen an einem Abend durchziehen.

Die erste Rechnung heißt Fixkosten-Analyse und sie beantwortet eine einzige Frage: Wie viel Geld muss im Monat mindestens fließen, damit Ihr Leben weiterläuft. Nicht Ihr jetziges Leben mit allem Drum und Dran, das reduzierte, das ohne zweiten Urlaub und ohne Lieferdienst. Die Summe, unter die es nicht mehr geht, ohne dass etwas Wichtiges kaputtgeht.

So läuft die Rechnung: Nehmen Sie die Auszüge von drei aufeinanderfolgenden Monaten und gehen Sie jede einzelne Buchung durch, mit einem Stift, Zeile für Zeile. Jede Buchung bekommt eine von zwei Markierungen. Entweder sie ist hart, dann kommt sie ohne Ihr Zutun und lässt sich in den nächsten drei Monaten nicht abstellen: Miete oder Kreditrate, Nebenkosten, Strom, Versicherungen, Lebensmittel, Sprit, Handy, Internet, Unterhalt oder Unterstützung für die Kinder. Oder sie ist weich, dann haben Sie sich in dem Moment aktiv dafür entschieden: die Bestellung am Sonntagabend, das Essen beim Italiener, die Abos, die niemand mehr nutzt, der Wochenendtrip.

Bei den meisten Haushalten mit einem Nettogehalt um 4.800 Euro sieht das Ergebnis ungefähr so aus. Wohnen mit Nebenkosten und Strom liegt bei rund 1.500 Euro. Versicherungen kosten etwa 280 Euro. Lebensmittel für zwei Personen schlagen mit rund 700 Euro zu Buche. Das Auto, mit Versicherung, Steuer, Sprit und einer ehrlichen Rücklage für Reparaturen, liegt bei etwa 450 Euro. Kommunikation und die verbliebenen Abos machen rund 95 Euro. Wenn noch ein Kind in der Ausbildung ist, kommen 300 Euro dazu. Zusammen sind das rund 3.325 Euro. Ihre tatsächlichen Ausgaben liegen währenddessen bei 4.500 Euro im Monat.

Zwischen diesen beiden Zahlen liegen fast 1.200 Euro und der Unterschied ist der Punkt der ganzen Übung. Ihre Angst rechnet mit 4.500 Euro, weil sie mit dem rechnet, was Sie kennen. Ihre Existenz hängt an 3.325 Euro. Das sind rund 26 Prozent Unterschied und diese 26 Prozent sind der Grund, warum Sie sich seit Jahren für ärmer halten, als Sie sind. Rechnen Sie Ihre eigenen Zahlen aus, bevor Sie weiterlesen. Die meisten unterschätzen den Abstand.

Damit sind wir bei der zweiten Rechnung und die tut ein bisschen weh. Schauen Sie sich die weich markierten Buchungen genauer an und stellen Sie bei jeder eine Frage: Hätte ich das auch gekauft, wenn der Tag anders gelaufen wäre? Ein Teil dieser Ausgaben ist Genuss und bleibt Genuss. Ein anderer Teil ist Entschädigung. Sie zahlen Geld dafür, einen Zustand auszuhalten, der ohne diese Zahlung nicht auszuhalten wäre.

Das Muster nenne ich Schmerzensgeld-Konsum und es hat eine Handschrift, die Sie in den Auszügen erkennen können. Es steht meistens sonntagabends oder nach 21 Uhr in der Zeile. Es folgt oft direkt auf eine schwierige Woche. Es wird gekauft, ohne dass Sie sich zwei Tage später an den Kaufmoment erinnern. Der Lieferdienst am Mittwoch, weil nach elf Stunden nichts mehr geht. Der Urlaub, der eine Nummer teurer ausfällt als geplant, weil dieses Jahr wirklich hart war. Das Auto in der größeren Ausstattung, das Sie sich nach der Beförderung gegönnt haben, als Beleg dafür, dass sich der Aufwand lohnt.

In den Haushalten, die ich beim Rechnen begleitet habe, lagen zwischen 400 und 800 Euro im Monat in dieser Kategorie. Auf's Jahr sind das 4.800 bis 9.600 Euro. Der Betrag hat zwei Effekte und beide arbeiten gegen Sie. Er senkt Ihre Rücklage, also verkürzt er die Zeit, die Sie sich außerhalb des Käfigs leisten könnten. Und er erhöht Ihre gefühlte Fixkostenlast, also wirkt der Käfig enger, als er ist. Diese Ausgaben

verschwinden nicht auf Kommando, sie hängen an dem Zustand, der sie auslöst. Ändert sich der Zustand, ändert sich die Zahl von selbst und das gehört ehrlicherweise in Ihre Rechnung.

Die dritte Rechnung ist die wichtigste, weil sie die Angst direkt angeht. Der Paralyse-Mechanismus aus dem ersten Kapitel lebt von einem unbezifferten Schreckensszenario und die Worst-Case-Rechnung zwingt dieses Szenario in Zahlen. Nehmen Sie den schlimmsten realistischen Fall an: Der Vertrag endet, Sie finden zwölf Monate lang nichts, kein Cent kommt aus einer neuen Stelle. Und dann rechnen Sie durch, was in diesen zwölf Monaten passiert.

Zuerst die Einnahmenseite. Arbeitslosengeld I beträgt 60 Prozent Ihres pauschalierten Nettoentgelts, mit Kind im Haushalt sind es 67 Prozent. Bei 4.800 Euro netto landen Sie ungefähr zwischen 2.500 und 2.700 Euro im Monat. Die genaue Zahl gibt Ihnen der Rechner der Bundesagentur für Arbeit in fünf Minuten und die sollten Sie sich holen, statt zu schätzen. Wichtiger als die Höhe ist die Dauer und die kennen die wenigsten: Ab 50 stehen Ihnen bis zu 15 Monate zu, ab 55 bis zu 18 Monate, ab 58 bis zu 24 Monate. Ihr Alter, das Sie für einen Nachteil halten, verdoppelt hier Ihre Bezugsdauer gegenüber einem Dreißigjährigen.

Jetzt die Gegenrechnung. Ihre harten Fixkosten liegen bei 3.325 Euro, das Arbeitslosengeld bringt 2.600 Euro. Die Lücke beträgt 725 Euro im Monat. Über zwölf Monate summiert sich das auf 8.700 Euro. Liegen 40.000 Euro auf dem Tagesgeldkonto, bleiben nach diesem katastrophalen Jahr immer noch 31.300 Euro übrig und der Anspruch auf Arbeitslosengeld läuft in vielen Fällen noch weiter. Ihr Worst Case kostet Sie also rund ein Fünftel Ihrer Rücklage. Er kostet Sie nicht das Haus.

Die Zahlen stimmen selten so glatt, wie sie hier stehen und bei manchen fällt das Ergebnis anders aus. Wenn die Kreditrate bei 1.800 Euro liegt und die Rücklage bei 8.000 Euro, dann ist die Lage tatsächlich eng und dann brauchen Sie einen anderen Weg als jemand mit fünf Jahresgehältern auf der hohen Kante. Genau deshalb wird gerechnet. Ein Kassensturz sagt Ihnen nicht, dass alles gut ist. Er sagt Ihnen, woran Sie sind und ab da können Sie planen statt raten.

Bleibt die vierte Rechnung und die betrifft die Seite, an die beim Ausstieg kaum jemand denkt. Jeder Monat ohne Beitragszahlung fehlt später auf Ihrem Rentenkonto und jeder Monat, den Sie früher in Rente gehen, kostet zusätzlich. Die Systematik ist einfach: Für jeden Monat vor Ihrer Regelaltersgrenze wird die Rente um 0,3 Prozent gekürzt und diese Kürzung bleibt lebenslang bestehen, auch nachdem Sie die Regelaltersgrenze erreicht haben. Drei Jahre früher bedeuten 10,8 Prozent, vier Jahre bedeuten 14,4 Prozent, mehr geht nicht.

Was das ausmacht, zeigt eine Zahl. Bei einem Rentenanspruch von 2.000 Euro brutto kostet ein Vorbezug von drei Jahren rund 216 Euro im Monat, dauerhaft. Bei zwanzig Jahren Rentenbezug sind das über 50.000 Euro. Diese Summe gehört auf die Rechnung, wenn Sie über einen frühen Ausstieg nachdenken und sie gehört ehrlich dorthin, weil sie sonst später als Überraschung kommt.

Ein Hinweis zur Vorsicht: Die abschlagsfreie Rente nach 45 Beitragsjahren steht politisch gerade zur Disposition, die Rentenkommission hat ihre Abschaffung im Juni 2026 empfohlen. Ein Gesetz ist das noch nicht und wie es ausgeht, weiß heute niemand. Für Ihre Planung heißt das: Verlassen Sie sich nicht auf eine Regelung, die in fünf Jahren vielleicht anders aussieht. Holen Sie sich die aktuelle Rentenauskunft bei der Deutschen Rentenversicherung, die ist kostenlos und rechnet Ihren Jahrgang durch, statt Ihnen eine Faustregel zu nennen.

Diese 216 Euro im Monat sind kein Schicksal. Der Abschlag lässt sich zurückkaufen, mit Geld, das viele genau in dem Moment auf dem Konto haben, in dem ihr Vertrag endet. Ab dem 50. Lebensjahr erlaubt die Rentenversicherung freiwillige Beiträge, die die spätere Kürzung ganz oder teilweise ausgleichen, geregelt in § 187a SGB VI. Der Ablauf ist unspektakulär. Sie beantragen bei der Deutschen Rentenversicherung eine besondere Auskunft, Formular V0210, und geben darin an, wann Sie die vorgezogene Rente beziehen wollen. Die Auskunft ist kostenlos und nennt Ihnen den Betrag, der für Ihren Wunschtermin nötig wäre. Zahlen müssen Sie danach nichts. Sie können die volle Summe überweisen, einen Teil davon oder sie über mehrere Jahre verteilen.

Interessant wird die Sache durch die Steuer. Die Einzahlung zählt zu den Altersvorsorgeaufwendungen und ist im Rahmen des Höchstbetrags als Sonderausgabe abziehbar, 2026 sind das 30.826 Euro für Alleinstehende und 61.652 Euro für zusammen veranlagte Ehepaare. Der Haken steckt im Kleingedruckten: Ihre laufenden Rentenbeiträge zählen gegen diesen Betrag, inklusive dem Anteil, den Ihr Arbeitgeber trägt. Vom Spielraum bleibt also weniger übrig, als die große Zahl verspricht. Trifft die Einzahlung auf ein Jahr mit hoher Steuerlast, etwa das Jahr einer Abfindung, holt sich das Finanzamt einen erheblichen Teil der Kosten selbst wieder ab. Und wenn Sie es sich später anders überlegen und bis zur Regelaltersgrenze durcharbeiten, ist das Geld nicht verloren. Es erhöht dann Ihre Rente.

Vier Rechnungen, ein Abend Arbeit. Am Ende steht kein Gefühl mehr auf dem Papier, sondern vier Zahlen: Ihre harten Fixkosten, Ihr Schmerzensgeld-Anteil, die Kosten Ihres Worst Case und der Preis eines frühen Rentenbeginns. Diese vier Zahlen ersetzen den Satz „ohne dieses Gehalt geht es nicht“ durch etwas, mit dem sich arbeiten lässt.

Legen Sie sich die Kontoauszüge der letzten drei Monate heute Abend auf den Tisch und markieren Sie die erste Seite, hart und weich, Zeile für Zeile. Wenn Sie an diesem Abend nur bis zur ersten Zahl kommen, den Fixkosten, ist der wichtigste Teil erledigt.

Der körperliche Kassensturz - Die unbezahlte Rechnung

Die Kontoauszüge liegen jetzt auf dem Tisch, sortiert und durchgerechnet. Ein zweites Konto wird seit Jahren belastet, ohne dass je ein Auszug dafür ins Haus kommt. Dieses Konto führt Ihr Körper. Die Buchungen darauf heißen nicht Miete oder Rate, sie heißen

verspannter Nacken am Sonntagabend, ein Magen, der auf dem Weg ins Meeting eng wird, oder eine Nacht, in der der Kopf um drei anfängt zu arbeiten, obwohl der Wecker erst um sechs klingelt.

Diese Rechnung gehört auf den Tisch, weil sonst mit halben Daten geplant wird. Der Preis des Aussitzens fällt nicht in Euro an. Er wird in Substanz bezahlt, in Schlaf und in der Fähigkeit, einen Tag zu Ende zu bringen, ohne dass der Brustkorb eng wird. Diese Substanz taucht in keiner Bilanz auf. Sie fehlt trotzdem, sobald sie aufgebraucht ist.

Bei anhaltender beruflicher Belastung tauchen in der ärztlichen Literatur drei Phänomene besonders oft auf: Bluthochdruck, Schlafstörungen und Tinnitus, also ein Klingeln oder Rauschen im Ohr ohne äußere Geräuschquelle. Was diese drei bei Ihnen persönlich bedeuten würden, steht in keinem Buch und kann dort auch nicht stehen. Das klärt eine Untersuchung in einer Arztpraxis, sonst nichts.

Belegbar ist dagegen, was in der Bevölkerung insgesamt passiert. Psychisch bedingte Fehltage sind in Deutschland zwischen 2019 und 2024 um mehr als 50 Prozent gestiegen. Wer wegen eines Burnout-Syndroms krankgeschrieben wird, fällt im Schnitt rund 26 Tage am Stück aus, also gut fünf Arbeitswochen. Nach Auswertungen mehrerer Krankenkassen liegt die Altersgruppe zwischen 45 und 54 dabei an der Spitze. Diese Zahlen beschreiben eine Entwicklung über Millionen von Versicherten hinweg. Über Sie sagen sie nichts, dafür sind sie zu grob. Was sie zeigen, ist die Größenordnung: Wenn ein Ausfall kommt, dauert er selten drei Tage. Er dauert Wochen und in dieser Zeit läuft das Leben ohne Sie weiter, inklusive der Firma, für die Sie sich aufgerieben haben.

Der Kapiteltitel verspricht einen Kassensturz, also wird hier gerechnet. Die Fixkosten-Analyse aus dem letzten Kapitel funktioniert über Kontoauszüge. Für die zweite Bilanz gibt es keine Auszüge, dafür gibt es Ihren Kalender und Ihr Gedächtnis. Vier Posten, die sich zählen lassen, ohne dass ein Arzt oder ein Buch dabei mitreden muss.

Posten eins: freie Wochenenden. Gehen Sie das letzte halbe Jahr durch und zählen Sie die Wochenenden, an denen Sie kein einziges Mal ans Büro gedacht haben. Kein Mailcheck am Samstagmorgen, keine Frist im Hinterkopf, kein Gespräch, das nachhallt. Bei den meisten liegt die Zahl bei zwei oder drei von sechsundzwanzig. Manche kommen auf null und merken das erst beim Zählen.

Posten zwei: Abende nach 20 Uhr. Wie oft haben Sie im letzten Monat nach acht noch dienstliche Mails gelesen oder beantwortet? Nicht bearbeitet im Sinne von Arbeit, sondern nur reingeschaut, weil die Hand zum Handy greift, bevor der Kopf gefragt wird. Zwölf Abende im Monat sind hier ein üblicher Wert. Das sind vierzig Prozent Ihrer Abende, an denen der Feierabend eine Verabredung mit sich selbst ist, die Sie regelmäßig platzen lassen.

Posten drei: Krankheitstage, die Sie nicht genommen haben. Zählen Sie die Tage im letzten Jahr, an denen Sie sich morgens ernsthaft mies gefühlt haben und trotzdem gefahren sind. Der Fachbegriff dafür heißt Präsentismus, anwesend sein trotz

Krankheit und die Forschung schätzt den wirtschaftlichen Schaden daraus höher ein als den durch Fehlzeiten. Bei Ihnen persönlich ist der Punkt ein anderer: Jeder dieser Tage ist eine Buchung auf dem zweiten Konto und Sie haben sie freiwillig vorgenommen.

Posten vier: der Urlaub danach. Wie lange hat es nach dem letzten Urlaub gedauert, bis der Zustand von vorher wieder da war? Drei Wochen sind ein guter Wert, drei Tage ein alarmierender. Diese Zahl kennen die meisten ziemlich genau, weil der Moment sich einprägt: der zweite Bürotag nach zwei Wochen Süditalien, an dem der ganze Urlaub sich anfühlt, als hätte er nie stattgefunden.

Vier Zahlen, zwanzig Minuten Arbeit. Sie ergeben keine Bewertung Ihres Gesundheitszustands, dafür sind sie nicht gemacht. Sie zeigen etwas anderes, das der Kopf gern übersieht: wie viel von Ihrem Leben der Job inzwischen einnimmt, jenseits der vertraglich vereinbarten Stunden. Vierzig Stunden stehen im Vertrag. Wenn drei von vier Wochenenden mit besetzt sind und zwölf Abende dazukommen, arbeiten Sie faktisch in einem anderen Modell, ohne dass jemand es je so aufgeschrieben hätte und ohne dass jemand es bezahlt.

Dahinter steckt ein Muster, das mit Disziplin nichts zu tun hat. Der Feierabend um 19 Uhr sieht auf dem Papier nach Erholung aus. Die Küche ist aufgeräumt, der Fernseher läuft, die Füße liegen hoch. Im Kopf laufen parallel drei offene Punkte weiter, eine Mail für morgen früh, ein Gespräch, das schiefgelaufen ist, eine Frist, die näher rückt als geplant. Der Körper sitzt auf dem Sofa, das Nervensystem sitzt noch im Büro. Diese Art Abend erholt niemanden, sie sieht nur aus wie Erholung und deshalb geht sie in keiner Bilanz als Verlust durch.

Für die finanzielle Seite hat Kapitel 2 eine Untergrenze geliefert, eine Zahl, unter die es nicht geht. Für die körperliche Seite gibt es keine vergleichbare Zahl. Es gibt einen Anhaltspunkt: ob ein Wochenende noch etwas ausgleicht. Reicht ein ganzes freies Wochenende nicht mehr, um sich spürbar besser zu fühlen als am Freitagabend, dann ist das kein Charakterproblem und keine Frage der Einstellung. Es ist ein Hinweis darauf, dass die Erholung nicht mehr mit der Belastung Schritt hält, so wie ein rotes Licht im Armaturenbrett unabhängig davon leuchtet, wie dringend die nächste Fahrt ist.

An dieser Stelle einen Satz ohne Umweg: Wenn Sie bei sich anhaltende körperliche Beschwerden bemerken, beim Schlaf, beim Kreislauf, beim Magen oder woanders, gehört der nächste Schritt in eine Arztpraxis und nicht in dieses Buch. Ein Arzt untersucht, ordnet ein und entscheidet, was zu tun ist. Ein Buch kann davon nichts leisten und sollte nicht so tun, als könnte es das. Was hier drinsteht, ordnet Ihre berufliche Lage ein und zeigt Ihnen Wege heraus. Das ergänzt eine Untersuchung, es ersetzt sie an keiner Stelle. Dieser Hinweis steht einmal ausführlich hier, in den folgenden Kapiteln taucht er nur noch als kurze Erinnerung auf.

Der Arztbesuch wird verschoben, aus denselben Gründen wie der Kassensturz: keine Zeit, kein akuter Anlass, dazu die Befürchtung, dass etwas Unangenehmes dabei herauskommt, das man dann nicht mehr ignorieren kann. Jede einzelne Woche der

Verschiebung wirkt harmlos. Über ein Jahr summiert sie sich zu zwölf Monaten ohne ein einziges klärendes Gespräch und die Verschiebung ist damit selbst zur Entscheidung geworden, ohne dass je eine getroffen wurde.

Was der Ausstieg aus dem Käfig an dieser zweiten Bilanz ändert, verspricht dieses Buch nicht. Kein Text kann zusagen, wie Ihr Körper auf eine veränderte Lage reagiert, das wäre eine Behauptung ohne Grundlage. Beschreiben lässt sich, was sich an den Umständen ändert und das ist überprüfbar: kein Wecker um halb ...

Ende der Leseprobe.